



# 令和7年度 4月の給食



給食回数：16回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
4月8日 火	牛乳 お赤飯 鶏の照り焼き 野菜の和え物 お祝いすまし汁	牛乳 大納言小豆 鶏肉	米 もち米 ごま 砂糖 でん粉 てまり麩	小松菜 もやし 人参 コーン 長ねぎ ほうれん草	
4月9日 水	牛乳 青菜チャーハン じゃこ入りサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 じゃこ	米 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮	にんにく 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 生姜 白菜 なら	
4月10日 木	牛乳 ピピンパ風ご飯 パリパリサラダ 豆腐とえのきのスープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮	生姜 にんにく 人参 大根 もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり 長ねぎ えのきたけ 清見オレンジ	
4月11日 金	牛乳 ごはん コロッケ お浸し みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	玉ねぎ コーン 白菜 人参 生姜 長ねぎ	
4月14日 月	牛乳 ごはん カレーマールー豆腐 中華和え 杏仁豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ 寒天 生クリーム	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリルピーズ キャベツ もやし きゅうり ユニみかん バイ	
4月15日 火	牛乳 ハヤシライス じゃが芋のハニーサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天	米 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり オレンジ みかん	
4月16日 水	牛乳 ごはん さわらのごまみそ焼き キャベツの和え物 みそ汁	牛乳 みそ さわら ハム 油揚げ	米 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 キャベツ もやし 大根 人参 長ねぎ	
4月17日 木	牛乳 ごはん 卵焼き いそ和え 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 卵 油揚げ みそ	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	1年生 給食開始
4月18日 金	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 油揚げ みそ	米 油 パン粉 でん粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ エリンギ 大根 きゅうり 人参 もやし キャベツ 長ねぎ	
4月21日 月	牛乳 セサミトースト ホワイトシチュー レモン風味サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	食パン バター はちみつ ごま 油 じゃが芋 米粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり レモン アスパラガス	
4月22日 火	牛乳 ごはん 揚げ魚のみぞれかけ しらす入り和え物 みそ汁	牛乳 たら しらす干し のり 豆腐 油揚げ みそ	米 米粉 でん粉 油 砂糖	大根 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 コーン えのきたけ	
4月23日 水	牛乳 ごはん じゃこのふりかけ 肉じゃが おかか和え	牛乳 じゃこ 豚肉 かつお節	米 油 じゃが芋 しらたき 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 さやいんげん 白菜 小松菜	【東京産野菜】 小松菜
4月24日 木	牛乳 チキンカレーライス ハムサラダ フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 ハム 寒天	米 油 じゃが芋 米粉 マーガリン 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 キャベツ みかん バイン	誕生日給食
4月25日 金	牛乳 ごはん 花シュウマイ 春雨サラダ わかめ卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ 卵	米 でん粉 シュウマイの皮 春雨 ごま油 砂糖 ごま	生姜 玉ねぎ きゅうり もやし 長ねぎ	
4月28日 月	牛乳 春キャベツのクリームソーススパゲティ 人参ドレのサラダ ココア蒸しパン	牛乳 ベーコン 生クリーム 豆乳	スパゲティ オリーブオイル マーガリン 小麦粉 油 砂糖 ココア ホットケーキミックス	にんにく 玉ねぎ しめじ もやし きゅうり 人参 春キャベツ	
4月30日 水	牛乳 ねぎ塩豚丼 ひじきのマリネ 豆腐入りスープ	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉 豆腐 ハム チーズ	米 油 でん粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ きゅうり チンゲンサイ	【東京産野菜】 長ねぎ

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



## 〈今月の給食指導目標〉

「 協力して給食時間を過ごそう 」

## 4月の平均

エネルギー : 610kcal  
たんぱく質 : 24.5g  
脂質 : 19.5g